

Menú Primaria Mayo 2026

CEIP Juan Ramón Jiménez

Menú elaborado por Alejandra Rivera Torres
Dietista-nutricionista. Nº Colegiada: AND-00150

Viernes 1

FESTIVO

Lunes 4

Judías verdes aliñadas c/ caballa y maíz (P)(Su)
Arroz **integral** salteado c/ tiras de pavo y salsa de tomate (Se)(A)(M)
Pan integral (G)(S)

Kcal	632	HC (g)	88,9	Gr (g)	17,8	Pr (g)	24,2
KJ	2648	Azc (g)	24,7	AGS (g)	3	Sal (g)	1,6

Martes 5

Salmorejo c/ huevo duro (G)(S)(Su)(H)
Pota en salsa (ajo, tomate, cebolla, pimiento) (Mo)
Patatas al horno
Pan blanco (G)(S)

Kcal	667	HC (g)	93,9	Gr (g)	22,3	Pr (g)	26
KJ	2794	Azc (g)	24,9	AGS (g)	3,7	Sal (g)	2,1

Miércoles 6

Ensalada de espirales c/ tomate, maíz y aceitunas picadas (G)(H)(Su)
Dados de pollo con ajo y limón a la plancha
Pisto de calabacín y berenjenas rehogado
Pan integral (G)(S)

Kcal	667	HC (g)	79	Gr (g)	23,9	Pr (g)	26,5
KJ	2794	Azc (g)	27,7	AGS (g)	4,3	Sal (g)	2,2

Jueves 7

Ensalada (canónigo, zanahoria, tomate y pepino) (Su)
Lentejas a la hortelana (c/ tomate, calabacín y zanahorias)
Pan blanco (G)(S)

Kcal	626	HC (g)	81,2	Gr (g)	19,5	Pr (g)	22,3
KJ	2623	Azc (g)	25,9	AGS (g)	14,4	Sal (g)	0,9

Viernes 8

Arroz a la jardinera (c/ pimientos, zanahorias, guisantes) (A)(M)(Se)(Su)
Tortilla francesa c/ queso fresco (H)(L)
Zanahorias aliñadas c/ orégano y perejil (Su)
Pan integral (G)(S)

Kcal	733	HC (g)	97,4	Gr (g)	24,3	Pr (g)	22
KJ	3069	Azc (g)	27,9	AGS (g)	7,1	Sal (g)	2,2

Lunes 11

Coditos c/ atún y salsa de tomate (G)(H)(P)
Revuelto de huevo y champiñones (H)(A)(Se)(M)
Pan integral (G)(S)

Kcal	641	HC (g)	78,1	Gr (g)	23,2	Pr (g)	25,6
KJ	2685	Azc (g)	25,2	AGS (g)	3,9	Sal (g)	1,6

Martes 12

Ensalada (lechuga, zanahorias, maíz y tomates Cherry) (Su)
Patatas guisadas c/ ternera
Pan blanco (G)(S)

Kcal	629	HC (g)	83,8	Gr (g)	20,9	Pr (g)	21,4
KJ	2631	Azc (g)	27,4	AGS (g)	3,7	Sal (g)	0,8

Miércoles 13

Garbanzos a la jardinera (c/ jv, calabaza, tomate, pimiento y cebolla)
Tortilla de patatas (H)
Gazpacho (Su)
Pan integral (G)(S)

Kcal	729	HC (g)	89,7	Gr (g)	26,6	Pr (g)	22,3
KJ	3051	Azc (g)	26,4	AGS (g)	3,8	Sal (g)	2,2

Jueves 14

Ensalada de arroz **integral** c/ tomate, pimiento, maíz y aceitunas picadas (Su)
Merluza al horno (P)(Cr)(Mo)
Ensalada (lechuga, pepino y zanahorias) (Su)
Pan blanco (G)(S)

Kcal	656	HC (g)	86,7	Gr (g)	22,1	Pr (g)	23,5
KJ	2748	Azc (g)	24,5	AGS (g)	3,6	Sal (g)	2

Viernes 15

Potaje de alubias con morcilla (c/ tomate, cebolla y zanahorias) (Su)(L)(S)
Pisto de calabacín y berenjenas rehogado c/ pollo
Pan integral (G)(S)

Kcal	648	HC (g)	78,1	Gr (g)	21,2	Pr (g)	26,3
KJ	2715	Azc (g)	28,5	AGS (g)	4,7	Sal (g)	1,5

Lunes 18

Ensalada (lechuga, tomate, huevo duro, zanahoria y maíz) (H)(Su)
Lentejas **ecológicas** estofadas c/ arroz (c/ tomate, cebolla y pimientos)
Pan integral (G)(S)

Kcal	645	HC (g)	83,7	Gr (g)	19,7	Pr (g)	23,8
KJ	2702	Azc (g)	27,3	AGS (g)	3,4	Sal (g)	1,2

Martes 19

Arroz a la cubana c/ tomate
Acedias fritas (P)(G)
Ensalada de tomate y cebolleta (Su)
Pan blanco (G)(S)

Kcal	661	HC (g)	93,1	Gr (g)	19,1	Pr (g)	25,5
KJ	2767	Azc (g)	26,6	AGS (g)	2,8	Sal (g)	1,9

Miércoles 20

Guisantes rehogados c/ huevo duro (H)
Puchero de garbanzos (c/ fideos y pollo) (H)(G)
Pan integral (G)(S)

Kcal	634	HC (g)	78,6	Gr (g)	20,12	Pr (g)	26
KJ	2656	Azc (g)	26	AGS (g)	4,5	Sal (g)	1

Jueves 21

Ensalada de **espirales integrales** c/ tomate, maíz y aceitunas picadas (Su)(G)(H)
Atún blanco a la plancha (P)
Zanahorias baby salteadas
Pan blanco (G)(S)

Kcal	658	HC (g)	83,9	Gr (g)	20,8	Pr (g)	26,9
KJ	2755	Azc (g)	29,5	AGS (g)	3,6	Sal (g)	2

Viernes 22

Salmorejo c/ picatostes (G)(FC)(L)(Se)(S)(Su)
Lomo de cerdo al ajillo (A)(M)
Patatas fritas
Pan integral (G)(S)

Kcal	704	HC (g)	86	Gr (g)	25,9	Pr (g)	25,9
KJ	2948	Azc (g)	23,6	AGS (g)	5,5	Sal (g)	1,5

Lunes 25

FESTIVO

Martes 26

Garbanzos **ecológicos** estofados c/ chorizo (cebolla tomate y zanahorias) (L)(Su)
Tortilla de patatas al horno (H)
Champiñones al ajillo
Pan blanco (G)(S)

Kcal	702	HC (g)	70,9	Gr (g)	26,2	Pr (g)	25,9
KJ	2935	Azc (g)	25,1	AGS (g)	4,4	Sal (g)	2,3

Miércoles 27

Guiso de patatas viudas (c/ cebolla y pimentón)
Salmón al horno (P)
Ensalada de tomate y maíz (Su)
Pan integral (G)(S)

Kcal	641	HC (g)	78	Gr (g)	23,1	Pr (g)	26
KJ	2684	Azc (g)	25,9	AGS (g)	3,7	Sal (g)	1,1

Jueves 28

Macarrones **integrales** c/ tomate (H)(G)
Pavo en salsa c/ menestra (Su)
Pan blanco (G)(S)

Kcal	683	HC (g)	87,5	Gr (g)	21,9	Pr (g)	26,1
KJ	2860	Azc (g)	30,3	AGS (g)	3,8	Sal (g)	1,3

Viernes 29

Ensalada (lechuga, tomate, huevo duro, zanahoria y maíz)(H)(Su)
Potaje de alubias (c/ tomate, cebolla y zanahorias)
Pan integral (G)(S)

Kcal	642	HC (g)	78,2	Gr (g)	19,8	Pr (g)	25,2
KJ	2689	Azc (g)	28,4	AGS (g)	3,6	Sal (g)	1,2

TODOS LOS MENÚS SE SERVIRÁN CON AGUA COMO BEBIDA Y FRUTA DE TEMPORADA COMO POSTRE

G (gluten) Cr (Crustáceos) H (huevo) P (pescado) C (cacahuets) S (soja) L (lácteos) FC (frutos de cáscara) A (apio) M (mostaza) Se (sésamo) Su (sulfitos) M (moluscos) A (altramuces)

RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS MAYO 2026

				Viernes 1
				FESTIVO
Lunes 4	Martes 5	Miércoles 6	Jueves 7	Viernes 8
Ensalada Pasta con tomate y huevo poché	Verduras gratinadas c/ queso Patatas cocidas c/pimentón	Ensalada Arroz salteado con frutos secos	Verdura cocinada Pescado al horno con patatas	Ensalada Pasta salteada con carne
Lunes 11	Martes 12	Miércoles 13	Jueves 14	Viernes 15
Ensalada Pollo plancha con arroz salteado	Verdura cocinada Croquetas de pescado	Verdura cocinada Pasta al pesto de almendras	Calabacín relleno de champiñones y queso Patatas fritas	Ensalada Pasta salteada con gambas
Lunes 18	Martes 19	Miércoles 20	Jueves 21	Viernes 22
Verdura rehogada con patatas Pavo plancha	Berenjenas con tomate gratinadas Pasta salteada	Gazpacho Chipirón plancha con patatas aliñadas	Ensalada Huevo frito con arroz salteado	Pasta salteada con verduras Pescado plancha
Lunes 25	Martes 26	Miércoles 27	Jueves 28	Viernes 29
FESTIVO	Ensalada Pizza casera con carne	Coliflor gratinada con queso Arroz salteado con ajo y perejil	Ensalada Tortilla francesa y quinoa al vapor	Aliño de brócoli con patatas Pescado plancha

HÁBITOS SALUDABLES:

- > Las frutas y las verduras molan. Siempre que puedas, elígelas de colores diferentes, de esta forma estarán más sabrosas, tendrán más nutrientes ¡y será más divertido!
- > Para cuidar bien de tu planeta, elige alimentos de temporada.
- > Si el dentista quieres evitar, ¡pasa de las golosinas!
- > En tu tiempo libre no te quedes sentado, ¡muévete! Juega, salta, corre, haz deporte...

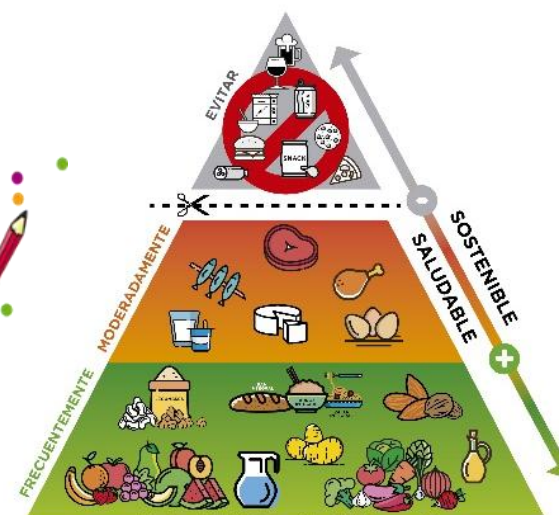
Se recomienda acompañar las cenas con agua como bebida, pan integral y fruta del tiempo como postre

RECOMENDACIONES DE CONSUMO DE ALIMENTOS:

- > Frutas: al menos 3 raciones diarias
- > Verduras: al menos 2 raciones diarias
- > Legumbres: al menos 2-3 raciones semanales
- > Huevos: 3-5 unidades semanales
- > Pescados: 3-4 raciones semanales y al menos 1 que sea pescado azul
- > Carnes: máximo 3 raciones semanales
- > Cereales: consumo diario adaptado a nivel de actividad física
- > Frutos secos: 3-7 raciones semanales.
- > Aceite de oliva virgen/virgen extra: consumo diario



PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA TI, RESPETUOSA CON EL PLANETA



Elaborado por el Comité de Energía de Alimentos de España, marzo 2016

CODINAN

CODINAN DEFINE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA EL SER HUMANO Y SOSTENIBLE PARA EL PLANETA COMO AQUÉL LA QUE SE BASA EN ALIMENTOS DE ORIGEN VEGETAL, MODERA EL CONSUMO DE ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL Y EVITA Y PRECIDE DEL CONSUMO DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y DE ALIMENTOS ULTRA PROCESADOS*

* Se sitúan en el tercer nivel de la pirámide los alimentos que se sitúan en los niveles superiores, respetar los límites de consumo de grasas saturadas, de sal, de azúcares añadidos y otros componentes de los alimentos procesados.